

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – LITORAL

JHONATA ABREU COELHO

CONCEPÇÃO, DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS DA “OFICINA DE
PREPARAÇÃO EMOCIONAL PARA ATUAÇÃO TEATRAL”

MATINHOS
2014

JHONATA ABREU COELHO

CONCEPÇÃO, DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS DA “OFICINA DE
PREPARAÇÃO EMOCIONAL PARA ATUAÇÃO TEATRAL”

Trabalho apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Licenciado em Artes no curso de
graduação em Licenciatura em Artes, Setor Litoral da
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Alaor de Carvalho

MATINHOS
2014

Concepção, Desenvolvimento e Resultados da “Oficina de Preparação Emocional Para Atuação Teatral”

Jhonata A. Coelho¹

RESUMO

A "Oficina de Preparação Emocional para Atuação Teatral" foi desenvolvida para atender a ideia da "participação individual e coletiva" dos integrantes e, também, como campo de pesquisa para este artigo, no qual cada envolvido cooperou direta ou indiretamente. Seu objetivo principal é mostrar a importância do estudo, ensino e reflexão sobre as emoções, o seu papel fundamental no teatro e em todas as outras áreas, mostrando o desenvolvimento da oficina e os pensamentos e sensações dos participantes. Lembrando da flexibilidade das ações e dos princípios que estruturaram toda a proposta, foi desenvolvida uma investigação artística-pedagógica com o foco na preparação dos conteúdos emocionais no participante, para que o mesmo possa inserir-se no teatro. Este conclui com uma análise e diálogo do processo de construção, desenvolvimento e os resultados como um todo. E tentando, ao mesmo tempo, trazer um olhar diferenciado ao teatro sobre as emoções e os humanos como sujeitos, que podem desenvolver suas competências emocionais a ponto de alcançar um grande domínio emocional e utilizá-lo satisfatoriamente para a atuação teatral ou até mesmo para suas ações sociais do cotidiano.

Palavras-chaves: Emoção; Teatro; Arte-Educação.

ABSTRACT

The "Workshop of Emotional Preparation for Theatrical Performance" was developed to attend the idea of "individual and collective participation" of the members, and as a field of research for this article, in which each involved cooperated directly or indirectly. Its main goal is to show the importance of studying, teaching and reflection on the emotions, its key role in the theater and in all other areas, showing the development of the workshop and the thoughts and feelings of the participants. Remembering the flexibility of actions and the means that structured the entire proposal, it was developed an artistic-pedagogical research with a focus on preparing the emotional content in the participants, so that it can insert it in the theater. It concludes with an analysis and dialogue in the construction, development and results as a whole process. And, trying at the same time bring a different look to the theater

¹Jhonata Abreu Coelho cursando o quarto ano do curso de Licenciatura em Artes da UFPR Litoral (2014); Nome em Arte: Jho Coelho – Ator profissional pelo Sindicato de Artistas e Técnicos do Litoral do Paraná (SINATED) – 2013; Integrante da Cia de Teatro da UFPR Litoral, na qual participou como ator nas peças "O Auto da Compadecida" de Ariano Suassuna, "As Aventuras da Viúva Alucinada" de Januário de Oliveira e "Tribobó Litoral City" de Maria Clara Machado, desde 2010; Vivenciou várias oficinas sobre teatro e dança; Docente de Arte na rede pública estadual de ensino em Paranaguá pela Secretaria da Educação do Estado do Paraná em 2013;

about emotions and humans as subjects, who can develop their emotional skills to the point of reaching a large emotional domain and use it successfully for theatrical performance or even to their daily social action.

Keywords: Emotion; Theatre; Art Education.

INTRODUZINDO A TEMÁTICA: PREPARAÇÃO EMOCIONAL E O TEATRO

A “Oficina Preparação Emocional para Atuação Teatral” sob a mediação do acadêmico Jhonata Abreu Coelho, orientado pelo docente Alaor de Carvalho², desenvolveu-se no Centro Cultural da UFPR Litoral³ em novembro de 2013. Uma oficina pensada como “oficina básica” para iniciação dos participantes no teatro, a partir da ideia de investigar as emoções, com o intuito de buscar junto aos participantes o domínio de diversas competências emocionais.

O presente artigo tem por finalidade esclarecer: o porquê da escolha desse nome/tema da oficina, pois cada palavra pode definir todo um contexto - principalmente quando se refere a “preparação emocional” e “atuação teatral”; quais foram as escolhas específicas, ou seja, o que foi procurado observar nas atividades; o conteúdo teórico e prático utilizado como fonte de pesquisa sob um olhar amplo nas vivências artísticas e pedagógicas; e quais os objetivos que se pretendia alcançar e se foram alcançados, concluindo com uma análise de todo esse processo e propondo ações para projetos futuros.

A “Preparação Emocional” proposta na oficina busca instigar a sociedade do fato de que ela pode adquirir um domínio maior sobre as emoções, tornando-se preparada para lidar com o seu lado emocional numa *performance teatral* ou até mesmo nas suas vidas sociais/profissionais.

² Alaor de Carvalho – docente do curso de Artes da UFPR Litoral, licenciado em Artes Cênicas pela FAP (Faculdade de Artes do Paraná – Curitiba/PR) e ator/pesquisador na Cia PALAVRAÇÃO da UFPR (Universidade Federal do Paraná – Curitiba/PR).

³ Centro Cultural da UFPR Litoral - oferece espaços para todas as atividades artísticas, pedagógicas e culturais, incentivando a produção, divulgação e difusão dos conhecimentos da arte e cultura. Localiza-se próximo ao Hospital dos Navegantes, na divisa dos bairros Caiobá e Tabuleiro em Matinhos.

Longe de pensar em colocar um sujeito numa “forma/recipiente” pré-estabelecido e “transformá-lo” num sujeito emocionalmente “melhor”, a oficina “preparação emocional” propõe que o próprio ser descubra quais são as melhores condições da própria aprendizagem no teatro. E que uma investigação coletiva pode facilitar o seu processo de aperfeiçoamento emocional, em outras palavras, que um laboratório teatral pode promover várias competências emocionais.

A temática da oficina surgiu a partir da proposta de “preparar emocionalmente” o sujeito por meio do teatro. A inspiração apareceu com a leitura do livro “Inteligência Emocional”, do psicólogo Daniel Goleman⁴, logo como acadêmico no curso de Licenciatura em Artes⁵, foi estudado as possibilidades de aplicar ações com essa temática, junto a alguma linguagem artística, sendo o Teatro a linguagem escolhida.

Para Goleman (1995), a “Inteligência Emocional” vai muito além dos conhecimentos adquiridos academicamente. Diz em seu livro, que a inteligência emocional é o domínio de diversas aptidões emocionais, tais como autoconsciência, autoaceitação, saber lidar com os sentimentos, controlar impulsos, reduzir tensões, expressar sentimentos, entre outras.

Assim, “preparação emocional” seria propiciar vivências que atendessem o objetivo de dominar essas aptidões. Como o teatro permite que seja aprendido isso por meio das atividades teatrais, foi pensado em preparar emocionalmente um pequeno grupo de sujeitos interessados na proposta e apresentar a importância da temática num espetáculo, foram abertas inscrições.

A OFICINA: INTENÇÕES, MEDIAÇÃO E CONTEÚDO

O foco principal da oficina está no desenvolvimento dos conteúdos emocionais no participante, mostrando a importância do estudo, ensino e reflexão

⁴ Livro “Inteligência Emocional – A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente” de Daniel Goleman, psicólogo, Phd pela Universidade de Harvard. “Inteligência Emocional” é uma tese científica que busca na ciência um guia para a compreensão da mente humana.

⁵ Curso de graduação da UFPR Litoral que forma professores de Arte num diálogo das áreas da música, dança, teatro e artes visuais, abrangendo ensino, pesquisa e extensão.

das emoções. Para isso, é necessário fazer o participante perceber-se como sujeito emocional que poderá desenvolver várias competências emocionais no decorrer dos encontros.

A partir desses princípios foi essencial a elaboração de anotações dos encontros em forma de relatos e reflexões, justamente para induzir estudos e ações posteriores. Pois, a observação dos resultados de cada encontro é fundamental para a percepção do aprendizado intelectual e emocional.

A supervisão do projeto foi outro dado que constitui o processo de ensino e reflexão, pois se constitui numa “mediação” do mediador/propositor da oficina. O supervisor da oficina foi o docente Alaor de Carvalho, que antes de começar a lecionar, participou de inúmeros espetáculos dos mais diversos gêneros, que vão desde o Teatro de Rua, de Bonecos até o Teatro dialético de Bertold Brecht⁶. Como docente da UFPR Litoral, oficializou a “Cia de Teatro da UFPR Litoral” na estreia da peça “O Auto da Compadecida” de Ariano Suassuna, no final de 2011. Com o intuito de levar Arte e Cultura a Cia apresentou-se em diversos espaços nessa região, e em 2012, fora montada mais duas peças para o seu repertório, uma no primeiro semestre e a outra no segundo semestre: “As Aventuras da Viúva Alucinada” de Januário de Oliveira (Mestre Ginú) – peça de teatro de bonecos, no estilo “mamulengo”; e “Tribobó Litoral City” de Maria Clara Machado – um musical infanto-juvenil. Essa última, inclusive participou de quatro festivais: Festival de Inverno da UFPR em Antonina (2013), Festival de Teatro em Paranaguá (2013), Festival de Teatro Amador em Pinhais (2013) e no Festival de Teatro de Curitiba – no Fringe (2014).

A participação na Cia como ator/pesquisador exerceu influência na “Oficina Preparação Emocional para Atuação Teatral”, principalmente nessa proposta de inserir o teatro como ferramenta para investigação dos conteúdos emocionais. Alaor acompanhou a criação do pré-projeto da oficina, indicando leituras e sugestões práticas. Por meio dessas indicações, que durante a oficina foi estudado o livro “A preparação do ator” de Constantin Stanislavski (1999). Estudo muito enriquecedor, justamente pela proposta da inserção do tema “emoção” no teatro. Esse autor,

⁶ Bertold Brecht foi um renomado dramaturgo alemão do século XX. Seus trabalhos artísticos e teóricos influenciaram profundamente o teatro contemporâneo, sendo considerado o criador do Teatro Épico (também conhecido como Teatro Dialético).

renomado no teatro, nessa obra propôs várias reflexões sobre os conteúdos emocionais do ator, tanto no corpo físico quanto no corpo da personagem – em outras palavras uma “preparação psicológica e fisiológica” para a atuação teatral.

O curso de Licenciatura em Artes que tem por finalidade formar professores, propõe várias atividades artísticas pedagógicas, investigando as linguagens artísticas (música, teatro, dança e artes visuais). Lembrando que “investigação” vai além de simplesmente ver, sendo o ato de observar, analisar e experimentar. Ou seja, vivenciando e refletindo sobre as práticas. Assim como, na Educação a Arte é uma área que permite além das ações de “sentir, perceber e fluir” nas diversas criações artísticas, propicia o aprendizado e o estudo de várias competências emocionais.

O módulo de “Apropriação e Ensino do Teatro”, incentivou a direcionar a questão do “preparo emocional” para o Teatro. Pois, no teatro a “emoção” pode ser compreendida e através dos jogos o domínio das “aptidões emocionais” é muito mais prático e dinâmico.

Numa aventura pelo PSS⁷ em 2013, a docência na disciplina de Arte nos colégios públicos de Paranaguá, trouxe várias questões pertinentes. Uma delas era “como posso ao mesmo tempo, lecionar a disciplina de arte e preparar emocionalmente os estudantes?” A resposta “prepare-se emocionalmente e pense em atividades que possam desenvolvê-los”, foi uma tarefa difícil, pois o sistema de ensino regular dificulta a execução de várias atividades. Porque a duração da aula é limitada em cinquenta minutos e cada turma só possui duas aulas da disciplina, que normalmente estão segmentadas, em uma num dia e a outra no outro dia, propondo um desafio ao professor para lidar com as suas próprias emoções e as dos estudantes.

Participando da Cia de Teatro da UFPR Litoral desde 2010, como ator/pesquisador e fazendo parte do elenco das diversas montagens teatrais, surgiu oportunidades de participar de diferentes oficinas de teatro e dança, pelo Festival de Inverno da UFPR e o Festival de Arte e Cultura da FAFIPAR (UNESPAR – Universidade Estadual do Paraná). E de conhecer outras direções artísticas, do

⁷ PSS – Processo Seletivo de Professor Substituto – realizado pela Secretaria Estadual de Educação (SEED), que oferta vagas de trabalho não supridas, para docentes na rede estadual de ensino público. Em 2013, atuei como docente da disciplina de Arte nos colégios estaduais: Alexandra, Maria R.L. Morozowski e Bento Munhoz.

curso de formação de atores, o Igor Soares⁸ na Casa da Cultura⁹ e do projeto “Teatro do Sertão”¹⁰, o Daniel de Lara. Muita influência no teatro apareceu, tanto que no final de 2013 chegou a profissionalização com o atestado de registro profissional para exercer a profissão de artista na função de ator.

Como mediador da oficina, o seguinte pensamento surgiu: o mediador deve mediar, estar entre o conhecimento e o estudante, não deve estar acima e nem distante. Mas sim, próximo ao estudante. O Educador Paulo Freire (1996) afirma que ninguém é sujeito da autonomia de ninguém, quando diz que ensinar exige respeito à autonomia do ser do educando¹¹.

A oficina utiliza dos conhecimentos já apropriados nos módulos de Teatro, Dança, Música e Artes Visuais do curso de Artes (Licenciatura), assim como das vivências na Cia de Teatro da UFPR Litoral. Sistematiza algumas vivências artísticas pedagógicas que contemplam a proposta, ou seja, vivências em oficinas, cursos e atividades artísticas que sirvam para a preparação emocional.

Do material teórico, os jogos e conceitos dos seguintes pensadores da área teatral: Augusto Boal (1999), Viola Spolin (2008) e Constantin Stanislavski (1999) e da educação e da psicologia: Paulo Freire (1996) e Daniel Goleman (1995).

E o espaço é algo muito importante na construção e desenvolvimento de qualquer atividade onde ela esta inserida. Existem diversos autores, principalmente no teatro e na educação, que vão nos mostrar que o espaço exerce tamanha influência no aprendizado que não pode ser desconsiderado.

Se o ambiente permitir, pode-se aprender qualquer coisa, e se o indivíduo permitir, o ambiente lhe ensinará tudo o que ele tem para ensinar. “Talento” ou “falta de talento” tem muito pouco a ver com isso. (SPOLIN, 2008, p.4)

⁸ Igor Karuzo Soares – Docente licenciado em Artes pela UFPR Litoral; Ator/Diretor artístico pelo Sindicato de Artistas e Técnicos em Diversões do Litoral (SINATED); Atualmente é diretor da “Cia Quem Conta um Conto...” tendo a peça “Não Me Freud” no seu repertório como criação coletiva da Cia, a qual recebeu várias premiações no Festival de Teatro de Paranaguá em 2012; Em 2009, participou do grupo de teatro da UFPR Litoral como ator na peça “Moçoilas Casadoiras”.

⁹ Casa da Cultura – Espaço que promove várias atividades artísticas e culturais para os moradores de Matinhos, coordenado pelo Departamento de Cultura do Município.

¹⁰ “Teatro do Sertão” – projeto elaborado pelo docente de filosofia da rede estadual de ensino público Daniel de Lara, que também é ator e diretor artístico, propunha um grupo de teatro com os alunos do Colégio Estadual do Sertãozinho de Matinhos. O projeto ganhou forma e desenvolveu um grupo, que obteve em suas montagens algumas premiações, entre eles o de melhor direção. Inclusive em 2011 teve parceria com o Centro Cultural da UFPR Litoral.

¹¹ Paulo Freire, educador e mestre da educação, defende a autonomia do ser educando no livro “Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa”.

No teatro improvisacional, Spolin afirma:

O termo “ambiente” durante o treinamento refere-se tanto à composição física como à atmosfera existente dentro desta composição. Fisicamente, sempre que possível, as oficinas de trabalho deveriam ser realizadas num teatro bem equipado. (SPOLIN, 2008, p.28)

Na continuação desse discurso, ela afirma que um “teatro bem equipado” não precisa ser sofisticado, mas oferecer condições básicas, como um refletor e um sistema de som simples. Pois, se tal composição física é propiciada, os alunos-atores, os mesmos têm oportunidade para desenvolver habilidades que somam a experiência total do teatro: atuar, desenvolver material de cena e criar efeitos técnicos (SPOLIN, 2008).

Realmente, para praticar a linguagem teatral, não precisamos de muito. Apenas, de um ambiente arejado e limpo, que nos permita transformá-lo num laboratório teatral. Esse espaço deve ser respeitado, como a arte do teatro, assim Stanislavski defende:

[...]o teatro, pela publicidade e pelo seu lado espetacular, atrai muita gente que quer apenas tirar proveito da própria beleza ou fazer carreira. Valem-se da ignorância do público, do seu gosto adulterado, do favoritismo, das intrigas, dos falsos êxitos e de muitos outros meios que não tem relação alguma com a arte criadora. Esses exploradores são inimigos mortíferos da arte, e se for impossível reformá-los será necessário afastá-los do palco. (STANISLAVSKI, 2008, p.59)

Ele concluiu afirmando que devemos servir à arte e fazer sacrifícios por ela e não explorá-la para nossos fins pessoais. Com isso, podemos dizer que a arte teatral não é qualquer coisa e, que as pessoas que aderirem ao teatro, devem se preocupar em verdadeiramente compreendê-lo. Essa reflexão numa proposta de oficina de teatro mostra a sua importância. Deve se repensar o espaço em que essa atividade poderá ser realizada e sua influência nos encontros, sem esquecer de estudar e analisar todas as atividades quanto aos efeitos que a produzem.

O espaço alvejado na proposta era a sala de teatro do Centro Cultural da UFPR Litoral, entretanto já haviam atividades sendo desenvolvidas. A segunda sala adequada era a de dança, e que serviu à oficina. A sala de teatro possui toda a estrutura para as atividades teatrais, quanto à sala de dança além de ter um bom

espaço, ela é equipada com espelhos e com uma aparelhagem de som. Mesmo sabendo que os espelhos poderiam promover uma “atmosfera diferente”, foram adequadas as atividades para que eles não interferissem. E quando interferissem não atrapalhassem no aproveitamento de cada um e do coletivo.

A EMOÇÃO

[...] Entendo que *emoção* se refere a um sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, e a uma gama de tendências para agir. Há centenas de emoções, juntamente com suas combinações, variações, mutações e matizes. Na verdade, existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las. (GOLEMAN, 1995, p.303)

Definir a emoção é uma atividade complicada, mesmo compreendendo que os humanos são mais emocionais do que não emocionais. Todo dia, o humor, o estado de espírito e as sensações permitem sentir alguma determinada emoção, seja em pouca ou grande intensidade.

Existem vários estudos, dos mais distintos psicólogos e psicanalistas, que tentam compreender o que é a emoção e quais são as suas influências no humano. Muitos, “bebem” um pouco da pesquisa do “outro”, assim Goleman (em entrevista a Milênio¹²) e Augusto Cury¹³ (CURY, 2008, p.16) afirmaram que estudaram as teorias de Sigmund Freud, importante psicanalista na história da psicanálise.

Goleman (1995) propôs em seu livro “Inteligência Emocional”, que poderemos, por meio do treino, aprender as emoções. Não apenas adquirir inteligência acadêmica, mas emocional também. Afirma que podemos reaprender em qualquer idade a agirmos emocionalmente melhor, pois ele defende que “temperamento” não é destino. E que existem inúmeras maneiras de se trabalhar as emoções.

¹² Milênio – Estúdio da Rede Televisiva Globo em New York/USA. Segue o link da entrevista “Segundo psicólogo, a inteligência vai além do Q.I (parte 2 de 3)”, disponível na internet: <https://www.youtube.com/watch?v=2m9YDpl5E4Y>, realizada em 1/06/2009.

¹³ Augusto Cury – psiquiatra e psicoterapeuta brasileiro que defende a teoria da “Inteligência Multifocal”, conhecido nacionalmente pelos diversos livros populares que publicou. Segundo ele, sua teoria psicológica entra no campo da pedagogia, sociologia e filosofia.

[...] O temperamento pode ser definido em termos dos estados de espírito que tipificam nossa vida emocional. Em certa medida, cada um de nós tem um tipo de emoção favorecida; o temperamento é um dado no nascimento, parte da loteria genética que tem força compulsória no desenrolar da vida. Qualquer pai sabe disso: desde o nascimento, a criança é calma e plácida, ou obstinada e difícil. O que cabe indagar é se um dado conjunto emocional pode ser mudado pela experiência. (GOLEMAN, 1995, p.229)

“Os padrões emocionais aprendidos podem ser mudados, porque temperamento não é destino” (GOLEMAN, 1995, p.229), nessa expressão encerra-se a ideia de “temperamento imutável”. O autor traz a ideia de que podemos trabalhar o “tímido/calmo” ou “teimoso/agitado” a ponto deles se auto conhecerem para dominar seu próprio “temperamento”.

[...] É claro que o cérebro permanece maleável durante toda a vida, embora não na medida espetacular vista na infância. Todo aprendizado implica alteração cerebral, o fortalecimento de uma ligação sináptica. (GOLEMAN, 1995, p.241)

É pensando nesse “aprendizado emocional” ou “reaprendizado”, envolvendo o teatro, que surgiu a ideia de uma expressão específica para designar ou nomear a proposta da oficina – “Teatro Emocional” - um estilo de teatro focado na preparação dos conteúdos emocionais dos atores. Mas, como ainda não está totalmente estruturada essa ideologia, por enquanto apenas sugere reflexões.

O “TEATRO EMOCIONAL”

O teatro com o foco nos conteúdos emocionais conseguiria desenvolver qualquer sujeito que quisesse dominar essas competências. “Todas as pessoas são capazes de atuar no palco. Todas as pessoas são capazes de improvisar. As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco.” (SPOLIN, 2008, p.3)

Aprender com a “experiência criativa” é uma questão de querer aprender, assim o teatro pode transmitir muito conhecimento ou nada para quem não o valoriza.

A característica essencial do homem é a sua imaginação criativa. É esta que o capacita a dominar seu meio de modo tal que ele supera as limitações do cérebro, de seu corpo e do universo material. É este “algo mais” que o distingue dos primatas superiores. (COURTNEY, 2006, p.3)

Essa citação, do livro “Jogo, Teatro & Pensamento” é completada pelo princípio que “a imaginação criativa é essencialmente dramática em sua natureza” (COURTNEY, 2006, p.3). Ou seja, a imaginação criativa tem ligação direta com a ação de “teatralizar” a realidade em que vivemos.

O teatro emocional pode desenvolver uma preparação emocional nas pessoas, se o “teatro” faz parte da essência humana. A história de cada um não nega isso, a infância é cheia de interpretações da realidade. Basta lembrar das brincadeiras de imitação de algo e das criações das personagens e realidades, exteriorizando em gestos e movimentos. Com o passar do tempo, internaliza-se essa exteriorização, até tornar-se mais sutil.

A Educação com o foco na preparação emocional desenvolve diversas competências que muito serão úteis para o estudante. Paulo Freire afirma:

[...]não devemos acreditar que os sonhos morreram e que o válido hoje é o “pragmatismo” pedagógico, é o treino técnico-científico do educando e não sua formação de que já não se fala. Formação que, incluindo a preparação técnico-científica, vai além dela. (FREIRE, 1996, p.125)

A afirmação integra o discurso que faz ao referir-se que ensinar exige reconhecer que a educação é ideológica. A formação não é apenas a preparação técnico-científica, mas, em outras palavras, é “preparação emocional” também. No livro popular “O código da inteligência”, Augusto Cury afirma: “Se a sala de aula for um monólogo onde um fala e todos escutam, formaremos repetidores de ideias. Se a sala de aula for um teatro onde professores e alunos são atores coadjuvantes da produção de conhecimento, formaremos pensadores” (CURY, 2008, p.167).

A utilização do termo “teatro” e o arranjo de função de professores e alunos para “atores coadjuvantes” indicam que as aulas necessariamente precisam ser mais espontâneas e instigantes, e que a cumplicidade e a cooperação são ações indispensáveis dos sujeitos envolvidos na formação do conhecimento.

Espontaneidade, cumplicidade e cooperação são resultados do treinamento emocional.

Alfabetização Emocional deve ser repensada antes de apenas ser inserida no currículo escolar. Pois ela implica que não apenas a escola se prepare para tal finalidade, mas principalmente o professor (GOLEMAN, 1995, p.293). Atualmente, existem algumas escolas e projetos que tentam humanizar a Educação, valorizando a autonomia dos discentes, docentes e demais agentes educacionais, entretanto, é preciso rever a formação dos docentes, pois devem estar alfabetizados emocionalmente para conseguirem lidar com *alfabetização emocional*.

Se há uma classe explicitamente dedicada à *alfabetização emocional* importa muito menos do que *como* se ensina as lições. Talvez não haja outro tema em que a qualificação do professor seja mais importante, uma vez que a maneira como ele lida com a classe é, por si mesma, um modelo, uma lição *de fato* de competência – ou incompetência – emocional. Sempre que um professor responde um aluno, vinte ou trinta outros aprendem uma lição. (GOLEMAN, 1995, p.293)

Uma boa preparação emocional é indispensável, seja em qualquer área. Pensando no ator, logo concluímos que a essencialidade da arte é carregada de verdadeiros conteúdos emocionais.

[...]porque a melhor coisa que pode acontecer é o ator se deixar levar pela peça inteiramente. Ele então vive o papel, independente de sua própria vontade, sem notar *como* se sente, sem se dar conta *do que* faz e tudo se encaminha por conta própria, subconsciente e intuitivamente. (STANISLAVSKI, 2008, p.42)

Stanislavski (1999) defende a ideia de que quanto mais momentos conscientemente criadores os atores tem em seus papéis, maiores serão as possibilidades de um fluxo de inspiração. Para Goleman “os que têm sintonia natural com a voz de seu coração – a linguagem da emoção – certamente são mais capazes de articular as mensagens dele, quer sejam romancistas, compositores ou psicoterapeutas” (GOLEMAN, 1995, p.67). Ambos pensam numa “sabedoria do inconsciente” alcançada por uma autoconsciência.

[...] Tomar todos os processos internos e adaptá-los à vida espiritual e física da pessoa que estamos representando é o que chamo viver o papel. Isto é de máxima importância no trabalho criador. Além de abrir caminhos para a

inspiração, viver o papel ajuda o artista a atingir um dos seus objetivos principais. Sua tarefa não é simplesmente apresentar a vida exterior da personagem. Deve adaptar suas próprias qualidades humanas à vida dessa outra pessoa e nela verter, inteira, a sua própria alma. (STANISLAVSKI, 2008, p.43)

Os atores devem conhecerem suas próprias emoções, tanto no corpo quanto na mente, percebendo suas ações e reações, para que possam compreender, sentir e apresentar as emoções contidas nas personagens. Assim, a representação cênica obtém a essencialidade necessária para a arte de “viver o papel”.

O PROCESSO DE CONSTRUÇÃO E OS RESULTADOS DA OFICINA

A oficina iniciou-se no dia 8 de novembro de 2013¹⁴, com a proposta de cinco encontros, sendo um por semana com a duração de duas horas. Com a previsão de mais sete meses de oficina e no mínimo dois encontros semanais a partir de fevereiro ou março de 2014.

Na inscrição houve oito inscritos, mas participaram da oficina apenas cinco. E apareceram duas visitantes que se envolveram no segundo encontro, que foram convidadas por um inscrito. A seguir, os integrantes da oficina, serão numerados para preservar as suas identidades.

Apenas dois integrantes informaram e demonstraram conhecimentos substanciais na linguagem cênica - o integrante1 e o integrante2, ambos do sexo feminino. Os demais são do sexo masculino e declararam apenas ter tido alguma(s) vivência(s).

Os visitantes são duas pessoas do sexo feminino e vieram de São Paulo – onde uma faz o curso de Administração na UNIFESP e a outra, o de Direito na PUC – SP. Cada integrante e visitante possuíam características físicas e psicológicas distintas, que muito enriqueceram as atividades – sejam em seus desenvolvimentos ou nos diálogos.

¹⁴ Fora divulgada por meio de folhas A4, em diversos espaços da UFPR Litoral e do município, estipulando um prazo de duas semanas para inscrições via e-mail. No qual, os inscritos informavam os seus nomes, idades e se possuíam alguma experiência teatral. A idade mínima exigida: dezesseis anos e o público alvo: os acadêmicos, docentes e funcionários da universidade, além de toda a comunidade local.

No primeiro encontro aconteceu a apresentação da proposta da oficina, esclarecendo seus objetivos e que conceitos teóricos e práticos seriam utilizados.

Foi exibido um vídeo onde o psicólogo Daniel Goleman fala sobre a “Inteligência Emocional”¹⁵. E em seguida, foram desenvolvidas as atividades práticas, iniciando pela dinâmica de apresentação de cada integrante.

A apresentação por meio do jornal foi uma atividade realizada com o intuito de conhecer melhor cada integrante, além de ser uma maneira de socializar o sujeito no coletivo. Pode se perceber o nervosismo no momento da apresentação e a diminuição dessa tensão ao amassar o jornal.

Descrição da atividade: Solicita-se que os participantes se reúnam num círculo, onde o mediador mostra como cada um deve se apresentar. Amassando um pedaço de jornal cada um diz – o seu nome, idade, se faz algum curso e/ou trabalha, se gosta de algo e odeia alguma coisa,... E em sequência passa a bolinha de jornal para que o outro se apresente unindo o seu pedaço. Assim, no final o orientador monta uma grande bola de jornal, e aproveita o momento para falar sobre a vida e o teatro – dizendo sobre os caminhos entrecruzados de cada um fazendo parte de um todo, e a união que deve se ter ao fazer parte de um grupo.

Após, foi realizado o jogo “Diálogo das facas”. Atividade que resultou numa conversa calorosa sobre as emoções e nossas reações.

Descrição da Atividade: Solicita-se que os integrantes sentem-se fazendo uma roda, onde o orientador explica que haverá um diálogo e um objeto e, ambos devem ser passados em sequência. A primeira expressão “Tome essa faca” dita pela primeira pessoa, à segunda expressão “E essa faca tem ponta?” pela segunda pessoa retornando para a primeira que responde “Tem sim senhor”. Utiliza-se de qualquer objeto para representar a faca. No começo pede-se para que o diálogo não seja modificado, sendo passado de maneira neutra, apenas falando. Depois, começa-se a acrescentar modos diferentes de se passar essas expressões, por exemplo – passar a “faca” com amor ou com raiva, alegria ou tristeza, coragem ou medo, etc.

¹⁵ Foram exibidas as três partes que compõem esse vídeo. Segue o link para a primeira parte, pois as demais estão no mesmo canal virtual: “Segundo psicólogo, inteligência vai além do QI (Parte 1 de 3)” https://www.youtube.com/watch?v=CXp_3YXFnsE.

Esse jogo dramático induz os integrantes a exteriorizarem as emoções e a refletirem sobre o que é a emoção, quais são as nossas ações e reações físicas num determinado sentimento e se podemos aprender a lidar com isso.

A próxima atividade realizada tentava transmitir uma mensagem gestual de uma maneira sutil, concentrando-se no campo de uma percepção sensitiva e intuitiva. Foi solicitado que os integrantes junto ao mediador ficassem de mãos dadas e que transmitissem a mensagem que chegasse para o integrante próximo. Enquanto trocavam olhares não perceberam a mensagem, assim o conselho dado foi o de fechar os olhos para perceber. Logo, detectaram a mensagem e passaram, pois eram umas apertadas de mão num pulso específico.

Alguns integrantes perceberam que a concentração deles ampliou-se ao fechar os olhos para atingir o objetivo do jogo. Porque quando estavam de olhos abertos estavam dispersos, com pouca concentração para desenvolver a atividade.

Terminou o encontro com recados, solicitando para que nos próximos encontros viessem de roupa confortável e com uma garrafa d'água para evitar sair do espaço depois de iniciadas as atividades.

No segundo encontro choveu muito e apenas dois integrantes compareceram, porém a integrante¹ trouxe duas visitantes. Iniciou-se com o aquecimento padrão realizado pela Cia de Teatro da UFPR Litoral. Em seguida foram desenvolvidos três jogos:

Primeiro o de se apresentar falando apenas o nome e lançando uma bolinha para o outro integrante, pensando na inserção das visitantes no coletivo. Após alguns minutos, o objetivo mudou para que tentassem junto com o mediador manter o maior número possível de bolinhas sendo lançadas no jogo, sem a necessidade de falar nada. O resultado não ultrapassou seis bolinhas, mas a concentração e a energia desprendida para tal atividade se mostraram essenciais.

De repente foi solicitado para que juntos utilizassem-se do corpo e elaborassem a letra A, atividade que levou trinta segundos para ser compreendida e realizada.

E para finalizar, o jogo “Bate mão” normal e alternada: sentados em círculo tentam mandar uma mensagem em sequência, batendo uma mão de cada vez no chão até que passe por todos. Depois de uma rodada, são colocadas umas

mensagens diferentes como “quem bater duas vezes seguida a mesma mão” indica que a mensagem tem que voltar de onde venho.

No final do encontro houve um diálogo sobre os jogos e suas percepções, seguem as anotações dos integrantes e das visitantes:

“Quando cheguei estava meio distraída em pensamentos diversos. Durante o aquecimento minha mente voltou para o corpo, de um jeito bem mais consciente, onde até a respiração entrou no foco da observação. Nos jogos veio a interação de corpos, olhares, risadas... trocas energéticas cheias de significados! Nas reflexões em conjunto diversas conclusões... ao mesmo tempo tudo tão sutil!” (Integrante1)

“Me senti revigorado. Boa interação entre as pessoas. O grupo é bem bacana. O instrutor é legal. As dinâmicas são divertidas e desafiantes. O riso tem sempre lugar nas dinâmicas.” (Integrante3)

“Inicialmente, estava travada, pois não costumo fazer atividades físicas, porém, com o decorrer da aula fui sentindo meu corpo fluir em conjunto com o grupo, desde o alongamento, até o exercício final. A energia que corre a cada exercício, é única, é particular e deriva da interação com seu parceiro e com o grupo. Foi uma bela e mágica experiência. Gratidão”. (Visitante1 – do curso de Administração)

“Achei interessante as analogias feitas entre os jogos e as atividades e o mundo teatral, como a importância dos olhares, da conexão, da empatia entre outros comentários feitos na oficina, sempre demonstrando a essencialidade da sintonia entre as pessoas para que haja harmonia e coesão”. (Visitante2 – do curso de Direito)

A consciência corporal mencionada nos relatos pode ser adquirida aos poucos e estimulada, para que seja alcançada um exímio domínio na atuação teatral, principalmente quando a observação é direcionada ao próprio corpo e a sua relação com os outros integrantes. A preocupação com a respiração correta é um dos primeiros passos básicos de toda atividade física, sendo útil não somente para o teatro como também para outras áreas. Outro passo importante foi o contato do coletivo, uma troca constante de saberes, sensações e reflexões que surgiram a partir dessa integração.

No terceiro encontro apenas as integrantes 1 e 2 estavam presentes, mas isso não impediu de trabalhar a proposta. Nesse dia resolveu se trabalhar o corpo, do espaço à sua volta ao espaço interno. Na atividade de ritmo foi trabalhado pulsos rápidos e lentos, percebendo o ritmo do coletivo e de cada um. Em dado momento,

quando ficaram parados e fecharam os olhos, sentiram o pulso presente mesmo no corpo parado no espaço da sala.

Caminhar pelo espaço sendo guiado por outras partes do corpo parece estranho, mas garante ao sujeito uma percepção completa dele como um todo orgânico. Essa fora uma das atividades propostas.

E ao se exercitar o olhar, trabalhou-se a essencialidade da conexão, do respeito, da concentração e da cumplicidade. Finalizando com uma atividade em que o foco era a experimentação da “energia do abdômen”, foi refletido sobre a seguinte sequência ideológica “da energia para o corpo, do corpo para a ação, da ação para o espaço geral”.

“A exploração do espaço físico corporal e exterior. O equilíbrio e a tontura. A concentração, contração, enfim, expansão. Para vestir um personagem conhecer a si mesmo...” (Integrante1)

“No dia a dia usamos o nosso corpo de forma automática, não percebemos individualmente nenhuma das partes a não ser que doa. Interessante à percepção de nosso corpo como partes de um todo, que concentram energia e são capazes de te mover”. (Integrante2)

A autoconsciência e a autoaceitação presentes como conteúdos emocionais nesses jogos, proporcionaram aos integrantes o aprimoramento de várias outras competências como concentração, cumplicidade, empatia, assertividade, autocontrole emocional, entre outras. E a capacidade criadora acabou sendo estimulada de forma consciente, viabilizando fluxos de inspirações.

O quarto encontro foi cancelado devido à indisponibilidade dos integrantes para se encontrar.

No quinto encontro foram exibidas partes do documentário “Quem somos nós”¹⁶, disponível na internet que contextualiza a realidade que vemos numa análise da física quântica. As partes escolhidas do vídeo mostram o processo do pensamento e das emoções no cérebro.

Na conversa sobre esse processo, surgiu reflexões sobre as emoções e seus efeitos nas reações conscientes e inconscientes. Como é o pensamento no cérebro e que reações tem nosso corpo a partir dos estados emocionais.

¹⁶ Documentário feito em 2004 que tem como foco a física quântica. Os tópicos discutidos em "Quem Somos Nós" incluem neurologia, mecânica quântica, psicologia, epistemologia, ontologia, metafísica, pensamento mágico e espiritualidade: <https://www.youtube.com/watch?v=dQAU87pHb8>.

“Sinapses... tempestades... Projetos... retrospectivas... Ações e reações emocionais, a vida como um compromisso real... e o que é real? Quem sou eu? O que tenho a fazer aqui? Como posso contribuir?” (Integrante1).

“O vídeo que vi no dia de hoje foi inspirador no sentido de criar uma nova relação (consciente) com meus sentidos e emoções. É interessante perceber como nossas experiências pessoais delimitam o que enxergamos ao redor. Como o cérebro processa as emoções antecipando sensações ou ligando com situações vividas no passado. Se da conta desse processo e utiliza-lo conscientemente pode te dar poderes!” (Integrante2).

A busca pela compreensão da mente humana e do espaço que está a sua volta, instigada pela análise do documentário, incentivou os integrantes a continuarem a preparação emocional para a atuação teatral, assim como para outras finalidades.

O encontro finalizou com um planejamento dos outros encontros. Entretanto, não houve disponibilidade dos integrantes para continuar as atividades e não apareceram novos integrantes mesmo com a divulgação da proposta. O objetivo era realizar mais uns quatro encontros, trabalhando os conteúdos emocionais e nos outros ensaios, uma construção de um espetáculo com o intuito de mostrar a importância da preparação emocional.

“O Currículo da Ciência do Eu” (GOLEMAN, 1995, p.317) que tem como principais componentes: autoconsciência; tomar decisões; lidar com os sentimentos; lidar com a tensão; empatia; comunicação com o outro; auto revelação; intuição; autoaceitação; responsabilidade pessoal; assertividade; dinâmica de grupo e solução de conflitos. É apenas um dos exemplos de “currículos” que podem ser adaptados para uma “preparação emocional para atuação teatral”. “Promovendo uma liberação emocional, o jogo também oferece oportunidade para um controle emocional e, assim, favorece uma autodisciplina interna”. (COURTNEY, 2006, p.47)

Os primeiros encontros pretendiam inserir o integrante no coletivo, propondo-se uma introdução à observação dele como sujeito emocional apto a dominar vários conteúdos emocionais. As duas integrantes mais participativas adquiriram um olhar diferenciado sobre as suas emoções e a possibilidade de se preparar emocionalmente. Quanto os demais integrantes, obtiveram algumas vivências que muito podem estar influenciando as suas vidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Unindo a “preparação emocional” aos jogos do teatro, numa abordagem de “investigação emocional”, definitivamente é possível propor atividades teatrais que propiciam competências emocionais. E assim, realmente há a possibilidade de desenvolver-se emocionalmente. Conscientemente ou inconscientemente, racionalmente ou emocionalmente, o foco tem que estar numa sabedoria que inclua e não exclua as possibilidades.

A ausência de interessados na oficina, por ser um projeto novo, num município com poucas ofertas artísticas pedagógicas e praticamente com pouco incentivo cultural, a maioria dos moradores provavelmente não souberam nada sobre a oficina, e os poucos que souberam não compreenderam a importância da mesma em suas vidas. Quanto aos acadêmicos da UFPR Litoral, os que são atraídos pela arte já se encontravam atuando em projetos da universidade, e os demais que são a maioria, não podiam por estarem trabalhando e/ou pelo mesmos motivos da comunidade local. Entretanto, a arte educação é uma ferramenta extremamente útil para mudar a própria realidade, com isso as poucas ações mas insistentes, podem estimular a comunidade a exigir o que é do seu direito, como o acesso e promoção à cultura e a educação.

No curso de Licenciatura em Artes, há a possibilidade de inserir a “preparação emocional” no currículo dos futuros professores, seja de forma transversal nos módulos ou como algum módulo específico. Deve-se pensar, que os futuros docentes serão multiplicadores, de modo que ao prepará-los emocionalmente, o mesmo farão com os estudantes da Educação básica, mesmo diante das dificuldades que poderão encontrar, pois conquistar as competências emocionais é muito gratificante para qualquer ser humano.

A pretensão é de que essa oficina seja trabalhada novamente, com estudos mais aprofundados, auxiliando os atores e interessados, como também preparando os educadores para alfabetizar seus estudantes nos diversos conteúdos emocionais,

promovendo uma sabedoria completa – conhecimentos acadêmicos e conhecimentos emocionais.

REFERÊNCIAS

BOAL, Augusto – **Jogos para Atores e Não Atores**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

COURTNEY, Richard – **Jogo, Teatro & Pensamento**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

CURY, Augusto – **O Código da Inteligência**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2008.

FREIRE, Paulo – **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários À Prática Educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOLEMAN, Daniel – **Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária Que Redefine O Que É Ser Inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

SPOLIN, Viola – **Improvisação para o teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

STANISLAVSKI, Constantin – **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.